



Présentation

Zones du corps travaillées

- Fessiers
- Cuisses

Matériel

- Tapis de gym / serviette épaisse / moquette (pour s'allonger confortablement)
- Marchepied / petit tabouret (facultatif, celui pour le brossage des dents!)



Durée de l'activité

Entre 5 minutes (avec seulement un bébé) et 15 minutes (si des enfants plus grand passent sous le pont).



Déroulement

Préparation: le petit pont

• Allongez-vous sur le dos, pieds écartés de la largeur du bassin, jambes fléchies. Installez bébé à califourchon sur votre bassin et maintenez-le avec vos deux mains sur sa taille.

Exécution

• Lever le pont: relever le bassin en serrant les fessiers pour venir former une ligne droite des épaules aux genoux. Maintenir la position 2 secondes puis redescendre en essayant de poser les vertèbres 1 à 1 au sol.

→ Attention à ne pas monter trop haut pour ne pas creuser le dos



• Les enfants plus grands passent sous le pont lorsqu'il est levé. Dans ce cas, posez vos pieds non pas sur le sol mais sur le marchepied.

→ Ajustez la difficulté en jouant sur la hauteur du marchepied (plus vos pieds sont hauts, plus c'est difficile)



Répétitions

Faites 5 fois le mouvement avec Bébé sur vous (ou 10 fois sans bébé). Recommencer 2 à 3 fois.



Variantes

Différemment

• Alternier avec un travail des bras: en position de départ (bassin au sol), soulevez bébé à bout de bras au-dessus de vous (comme pour faire l'avion). Alternier l'avion et la levée du pont (enchaînez 5 mouvements de chaque).

Plus cool

- Installez bébé sur le haut de votre poitrine et non sur votre bassin.

1.2.3

Pour aller plus loin

Maintenez la position haute 30", comptez le nombre de passages des grands sous le pont!